

LE PAROLIER

ÉDITORIAL



331, boul. Cité-des-Jeunes
Gatineau (Hull) J8Y 6T3
Téléphone : 819 776.5052
Télécopieur : 819 777.5090
Ligne info : 819 776.9955
Courriel : aro2@videotron.ca
Site Internet :
www.academiedesretraites.ca

DANS CE NUMÉRO :

| | |
|--|--------|
| <i>Éditorial</i> | 1 |
| <i>Cœur à cœur avec nos formateurs</i> | 2 |
| <i>Portrait d'un membre du C.A.</i> | 3 |
| <i>Membre de l'ARO</i> | 4 |
| <i>Sorties sociales et culturelles</i> | 4 |
| <i>Plaisir de lire</i> | 5 |
| <i>Sujets d'intérêts particuliers</i> | 6 7 |
| <i>Recettes</i> | 8 |

DERNIER NUMÉRO DU PAROLIER

Au cours des derniers mois, afin de mieux connaître l'intérêt des membres de l'ARO pour **LE PAROLIER**, nous avons effectué un sondage auprès de 114 membres. Les résultats du sondage ont démontré que 48% des personnes interrogées ne lisaient pas le journal. Ce sondage est venu confirmer ce que les membres du comité de rédaction avaient constaté depuis un certain temps.

Le journal existe depuis trois ans et il est publié au rythme de deux numéros par année. Nous sommes obligés de constater qu'au cours de cette période l'objectif que nous visions de créer chez les membres un sentiment d'appartenance plus solide envers l'ARO, en faisant mieux connaître les personnes qui contribuent à la réalisation de la mission de l'ARO, n'a pas été atteint.

Étant donné que sa rédaction exige une somme de travail considérable et engendre des coûts élevés à l'ARO, le Conseil d'administration en accord avec le comité de rédaction a décidé de mettre fin à sa publication.

Par conséquent, voici le dernier numéro du Parolier. C'est la fin d'une aventure qui a été, à plusieurs égards, intéressante, stimulante et enrichissante pour les membres du comité de rédaction. Toutes nos rencontres étaient agréables, dynamiques, avec une grande variété d'idées, et se déroulaient dans un climat de détente et de bonne humeur.

Comme responsable du journal je tiens à remercier tous les membres du comité de rédaction pour leur dévouement, leur compétence, leur talent et pour les efforts consentis au cours des années. Je veux également remercier les diverses personnes qui ont collaboré de différentes façons à la réalisation du journal.

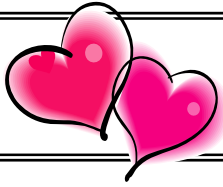
Je veux souligner d'une façon particulière toute mon appréciation à France Caouette pour sa confiance et son appui soutenu, ainsi qu'à son équipe à l'administration pour un support sans faille.

NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Depuis septembre 2008, notre Conseil d'administration a connu plusieurs changements importants. D'abord il y a eu le départ de François Roussel, qui a présidé le C.A. avec compétence et dévouement pendant quatre ans. Il avait également servi auparavant comme trésorier. M. Roussel a été un président très présent et très impliqué. Nous tenons à le remercier pour son magnifique travail et lui souhaitons bonne chance dans ses nouveaux projets. Pour le remplacer, un nouveau président a été élu lors de l'Assemblée générale. Il s'agit de Pierre Roberge. Ce dernier est relativement nouveau au C.A. puisqu'il y siège depuis un an seulement à titre de représentant de l'UQO. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous.

Nous voulons également mentionner le départ de Michelle Falardeau, Monique Slobodian, Paul-Émile Larivière et Yves Labelle. Nous leur faisons part de notre appréciation pour leur contribution au bon fonctionnement de l'ARO. Pour prendre la relève, de nouveaux conseillers ont été nommés. Il s'agit de Jean-Marie Bergeron, Henriette Provost et Louise Blanchet, à titre de représentante du CEGEP, et tout nouvellement Bernard Roy. Nous leur souhaitons la bienvenue et les remercions d'accepter ces nouvelles responsabilités.

Jacques Cécyre



Cœur-à-cœur avec nos formateurs Rencontre avec Stéphan Ouimette

UN KINÉSIOLOGUE PAS COMME LES AUTRES...

Originaire de Val-Rita dans le nord de l'Ontario, **Stéphan Ouimette** s'est d'abord installé dans la région de l'Outaouais



pour ses études. Diplômé de l'Université d'Ottawa en kinésiologie, il a à son actif plus d'une quinzaine d'années d'expérience dans le domaine de la santé et de l'activité physique.

Excellent communicateur, passionné par son domaine et le contact avec les gens de sa communauté, Stéphan a perfectionné sa formation en devenant titulaire de la *Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice* pour les clientèles symptomatiques atteintes de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète, etc.

Physiologiste de l'exercice certifié, kinésiologue, animateur chevronné, Stéphan forme en 2007 *Myokin*, une entreprise au

service d'une Bonne santé ! C'est sous cette expression qu'il se fera connaître et qu'il développera des programmes d'activités spécialisés et adaptés, destinés aux personnes âgées. Formateur à l'**Académie des retraités** depuis trois ans maintenant, il faut l'admettre, c'est sa bonne humeur et son enthousiasme pour son domaine qui lui permet de faire de ses cours des spectacles de chaque instant. Musique, chant et respect sont toujours à l'honneur donnant ainsi l'explication pour la popularité de ces sessions toutes aussi uniques les unes que les autres.

Avec plusieurs cordes à son arc, Stéphan occupe également le poste de directeur adjoint du Centre sportif et responsable de la clinique de kinésiologie de l'Université du Québec en Outaouais (UQO). Toujours disponible pour transmettre de l'information, pour répondre à des questions, pour donner des conseils ou tout simplement pour discuter de santé, n'hésitez en aucun cas à le joindre : il se fera le plus grand des plaisirs de vous répondre !

Bonne santé !

France Caouette

Saviez-vous que...

- L'Académie des retraités de l'Outaouais fêtera ses 30 ans le 25 mai 2009.
- Elle fut créée par l'Université du Québec à Hull et portait à l'origine le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.
- À ses débuts l'Académie comptait 400 membres. Elle en compte aujourd'hui 1 300.
- Elle offre plus de 80 cours et activités sociales, culturelles, éducatives et sportives, ainsi que des voyages, des cours de théâtre et de pré-retraite.
- Au cours de la dernière année, l'ARO a accueilli 350 nouveaux membres.
- L'ARO possède un volet communautaire. Grâce à ses bénévoles de « grands-parents d'un jour », elle aide des jeunes de familles défavorisées. L'ARO remet au-delà de 200 livres neufs par année à ces jeunes et leur offre également un repas de Noël.



Janine Godin
Jacques Cécyré



PORTRAIT D'UN MEMBRE DU C.A.

UNE FEMME D'EXCEPTION

Née à Québec, **Micheline Côté (Labranche)** a grandi dans un milieu où la musique et la littérature tenaient une large place. Son père, musicien professionnel et homme d'affaires, croyait déjà à cette époque à l'égalité des sexes. Aussi, il associa sa fille, alors âgée de 15 ans, à son entreprise familiale et lui enseigna les rudiments du monde des affaires. Ce n'est que plusieurs années plus tard, alors qu'elle était mariée à un jeune ingénieur de Lévis, que Micheline reprit ses études, d'abord en complétant son CEGEP, puis un baccalauréat et une maîtrise. Cumulant famille et études, Micheline fit face à sa vie d'épouse, de mère et d'étudiante avec beaucoup d'énergie et de persévérance, malgré la lourdeur de la tâche et les fréquents déménagements (Sorel, Brossard, Chicoutimi, Montréal).



Plus tard, sur le marché du travail comme directrice du marketing d'une société de génie conseil, Micheline a été amenée, un peu par hasard, à faire de la politique. Ainsi, elle a milité comme bénévole au sein du parti libéral du Canada où elle a occupé pendant une dizaine d'années la fonction de vice-présidente nationale. Ce rôle l'a appelée à côtoyer régulièrement les P.E. Trudeau, Jean Marchand, Marc Lalonde et autres personnages de notre histoire politique canadienne. Ce fut sans doute une période exaltante et enrichissante pour Micheline qui, tout en menant de front ses tâches familiales et professionnelles, fut amenée à voyager d'un bout à l'autre du Canada, de même qu'en Europe et en Amérique latine.

Après quelques années de cette vie effervescente, Micheline quitte le milieu politique et celui du marketing et se joint à l'Office d'habitation de Montréal à titre de directrice des communications. Quatre ans plus tard, elle accepte un poste de fonctionnaire au gouvernement fédéral. Elle devient responsable des services de divers ministères fédéraux au Québec tels que le Secrétariat d'État, la Citoyenneté, Parcs Canada et Développement économique Canada. Cela avec une interruption de trois ans pour se joindre au Collège de la Défense nationale et faire ainsi un tour du monde et, par la suite, pour s'occuper brièvement de la programmation de Radio-Canada international. Enfin, après avoir vécu ainsi pendant plusieurs années à Montréal, elle termine sa carrière à Ottawa dans un poste de conseiller principal sur les dossiers du Québec au Conseil du Trésor et au ministère des Travaux publics. De son propre aveu, Micheline Côté se considère privilégiée d'avoir eu une telle carrière, mais ajoute du même souffle que sa plus grande fierté et richesse demeure sa famille: son conjoint, ses enfants et ses petits-enfants.

Depuis que Micheline est à la retraite, elle cumule plusieurs fonctions au sein de l'ARO, dont celle de secrétaire du C.A. Il faut la voir lors des réunions travailler à son ordinateur sans jamais s'empêcher d'intervenir, de donner son avis, de faire des propositions, etc. En dehors de tout le temps qu'elle consacre à l'ARO, Micheline trouve le loisir de s'adonner à ses passe-temps favoris : lecture, écriture, vie sociale, mise en forme. Bref, dit-elle, le temps passe trop vite. Mais c'est ainsi qu'elle aime vivre et elle entend bien continuer encore longtemps à ce rythme.

Nous le lui souhaitons de tout cœur.

Monique Slobodian

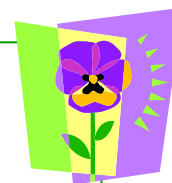
Pensées

« Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès. »

Pierre de Coubertin

« Le savoir est d'abord charnel. Ce sont nos oreilles et nos yeux qui le captent, notre bouche qui le transmet. Certes, il nous vient des livres, mais les livres sortent de nous. Ça fait du bruit une pensée, et le goût de lire est un héritage du besoin de dire. »

Daniel Pennac



MEMBRE DE L'ARO

UNE BÉNÉVOLE DÉDIÉE

La personne qui fait l'objet de cet article est remarquablement dévouée envers l'ARO. Il s'agit de **Héloïse Gras-Bernard**, membre de l'ARO depuis quatre ans et bénévole véritablement engagée. Elle a découvert l'ARO lorsqu'elle s'est inscrite à un cours d'espagnol et s'est jointe au Club de marche. Pour elle, l'ARO est un lieu de ressourcement pour les personnes à la retraite. Elle y rencontre des personnes sympathiques et de bonne humeur qui désirent bien s'occuper dans leurs moments libres, découvrir de nouveaux intérêts, maintenir leurs connaissances ou tout simplement socialiser.



Mais au-delà des cours et des diverses activités disponibles, elle s'est rendu compte qu'elle pouvait continuer à s'épanouir et se rendre utile en s'impliquant dans diverses tâches au sein de l'ARO. C'est pourquoi elle a choisi d'être bénévole. Elle

s'est orientée vers des tâches qui correspondent à ses intérêts, ses talents et ses habiletés. Elle sait établir des rapports cordiaux avec les gens. Elle aime accueillir les personnes, répondre à leurs questions et parfois les conseiller dans leurs choix de cours. Ce n'est donc pas surprenant qu'on la retrouve au bureau, où elle répond au téléphone, informe les gens sur l'ARO, fait des inscriptions, téléphone aux membres au sujet des changements concernant leurs choix de cours ou lors d'annulations. Elle accueille les personnes lors de certaines conférences, aide à la préparation de documents et s'acquitte d'une variété d'autres tâches.

Elle est, de plus, membre du comité Éducation et culture depuis près de deux ans. Elle peut ainsi collaborer aux choix de nouveaux cours et conférences et à la recherche de formateurs. Elle compile des évaluations de cours et formule par la suite des recommandations. Elle participe aux journées d'inscriptions.

Les membres qui ont à traiter avec Héloïse la trouvent accueillante, généreuse et aidante. Son apport au bon fonctionnement de l'ARO est considérable et très apprécié.

Jacques Cécyre

SORTIES SOCIALES ET CULTURELLES

À NE PAS MANQUER.....



Le 30 avril – Musée d'Art Contemporain et
Musée des Beaux-arts de Montréal
**Départ : 8h30 de la Cabane en bois rond et retour à
16h de Montréal vers la Cabane en bois rond.**

Le 29 mai – Méchoui à la Ferme du Terroir,
Val-des-Monts
Apportez votre vin ou votre boisson préférée
Covoiturage disponible sur demande
Départ : 11h15 de la Cabane en bois rond



Le 6 juin – Souper de homard
au Patro d'Ottawa, 33 rue Cobourg
Au menu : 5 homards par personne,
hors-d'œuvre, salade riz, crudités,
dessert et café
Covoiturage disponible sur demande
Infos : 819.776.5052



Le 11 juin – 14^e Tournoi annuel de golf
au profit des projets de jeunes
défavorisés et du décrochage scolaire
Endroit : Club de golf Kingsway
Plusieurs prix à gagner
**Réservez rapidement votre équipe, les places sont
limitées**



Janine Godin

PLAISIR DE LIRE



À L'ARO, ON LIT...

Quelques membres nous ont fait part de ce qu'ils ont lu (ou lisent) ces derniers temps.

Jacques Cécyre est un boulimique de la lecture. Ses choix sont éclectiques. En voici quelques-uns :

Ulysse from Bagdad – par Eric-Emmanuel Schmidt, roman inspiré de ce qui se passe en Irak ces dernières années. Belle écriture, imaginaire et inspirant.

Le Vecteur Moscou – par Robert Ludlum et Patrick Larpin. Un excellent suspense, qui mérite d'être lu.

Deux petites filles en bleu – par Mary Higgins-Clark; un suspense facile à lire et très divertissant.

Micheline Côté — est plongée dans la lecture de l'œuvre magistrale de Ken Follet : *Les piliers de la terre* et sa suite *Un monde sans fin*. Elle aime la qualité de l'écriture de cet auteur, son sens du suspense et la rigueur de l'information

véhiculée qui fait découvrir l'Histoire d'une façon plaisante dans ses aspects parfois les plus obscurs.

Jeannine Gougeon — du club de lecture de l'ARO fait la relecture de Marek Halter, cet auteur français né à Varsovie et qui explore le monde complexe des Juifs d'Israël et d'ailleurs. *Marie* est son plus récent ouvrage et il fait le délice de Jeannine pour une seconde fois.

Monique Slobodian — renoue ses liens d'admiration inconditionnelle et de connivence avec Daniel Pennac et son *Chagrin d'école*, plein de délicatesse et d'observations pertinentes; avec Françoise Dorin et *Les miroirs truqués*, ceux dans lesquels on ne voit que ce qu'on veut voir et qui sont souvent loin de la réalité. Actuellement, je lis *Mange, prie, aime* d'Elizabeth Gilbert. Je ne partage pas l'engouement qui a porté cet ouvrage à la tête des palmarès 2008 pendant de nombreux mois.

A tous, « Bonnes lectures ».

Monique Slobodian

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier sincèrement l'équipe du journal pour tout ce qu'ils ont fait pour le journal Le pAROLier. Merci M. Cécyre pour votre grande implication, merci également à Mme Slobodian, Mme Falardeau, Mme Godin, M. Bergeron, Mme Beauchamp, M. Larivière et bien sûr à Murielle Lajoie pour la mise en page du journal et Françoise Houle pour la correction des épreuves. Nous espérons que vous puissiez continuer à nous alimenter par d'autres moyens au cours des prochains mois.

France Caouette
directrice administrative



F. Houle



Jacques Cécyre France Caouette



M. Falardeau



M. Slobodian



M. Lajoie



P.E. Larivière



S. Beauchamp



J. Godin



J.M. Bergeron

SUJET D'INTÉRÊT PARTICULIER

ATTENTION AUX FRAUDEURS !

Tout le monde en parle. Journaux, magazines, radio et télévision mettent en garde les aînés contre les fraudeurs. Que ce soit par téléphone, par la poste, par internet ou à la porte même de la maison, les fraudeurs mettent sur pied toutes sortes de stratagèmes pour voler les aînés. Pour couronner le tout, ce sont parfois les membres de la famille qui font des emprunts sans remboursement.



Voici quelques témoignages recueillis sur la *web* qui peuvent nous faire réfléchir sur cette problématique en expansion.



Nous connaissons toutes et tous les fraudes par courriel où des messages nous demandent de fournir des données personnelles, dont le NIP de nos comptes bancaires, pour corriger certaines pseudo-erreurs de gestion. Si vous répondez à cela, vous êtes certains de vous faire voler. Qui n'a pas reçu d'appels téléphoniques disant que nous venions de gagner une croisière ou autre prix dispendieux,



mais que pour en profiter, il fallait dédouaner un colis en envoyant un chèque ou payer certaines taxes de luxe. Par la poste, nous pouvons recevoir des chèques frauduleux d'Europe nous demandant de servir d'intermédiaires pour une transaction bancaire qui nous rapportera 10 ou 20 % de sa valeur sous forme de rémunération. On peut aussi se faire frauder quand on vend des objets par internet. L'acheteur envoie un chèque (sans fonds) qui excède le montant de la vente et vous demande de lui envoyer par la suite la différence du trop-payé par chèque.

D'autres types de fraudes se font par l'entourage immédiat. Parmi les cas connus de la police, je peux citer celui d'une dame âgée qui s'est fait extorquer 2 000 \$ au téléphone par un homme qui se faisait passer pour son petit-fils en prétendant que sa vie était en danger. Ou celui d'un homme qui paie ses dettes de jeu en utilisant une sorte de chantage envers son père

vivant seul avec lui. Le montant des fraudes n'est pas nécessairement élevé. Récemment dans mon quartier, un individu en veston-cravate sonnait aux portes pendant la journée prétextant être en panne d'essence et demandant de lui prêter 20 \$ pour le dépanner, avec promesse de remboursement dès le lendemain.

Un autre type de fraudes récentes provient de courtiers de placements financiers qui promettent des rendements de 10 ou 15% par année. On sait que les placements sécuritaires, ceux qui protègent le capital, ne donnent pas plus de 3 à 5 % d'intérêts par année. Si on vous offre plus, c'est déjà signe que l'on veut vous voler, aussi simple que cela.



D'ici 2030, la proportion des aînés dans notre société va plus que doubler, passant de 11 à 25%. Un peu moins de 10% des aînés disent subir de mauvais traitements et, selon Statistique Canada, seulement la moitié des crimes commis avec violence contre les aînés sont signalés à la police. C'est donc dire que ces types de crimes ne sont pas rares dans notre société mais que les gens n'osent pas se plaindre parce qu'ils ont honte de s'être fait avoir par un fraudeur, ou tout simplement, parce qu'ils ont peur de leur entourage si jamais ils se plaignent. L'ARO est une grande communauté de retraités qui peut offrir à ses membres un certain support si jamais quelqu'un vit une telle situation. Il faut s'entraider quand un tel événement se produit dans notre vie.

Pour conclure, rappelons-nous que la règle d'or pourrait être de ne rien acheter ou donner par téléphone ou par internet ou encore d'une personne inconnue qui sonne à la porte. Soyons vigilants !

Jean-Marie Bergeron



À NE PAS OUBLIER!

INSCRIPTION AUTOMNE 2009

Les programmes seront disponibles au bureau de l'ARO du 4 au 21 août 2009; vous pouvez vous inscrire dès réception du programme.

SUJET D'INTÉRÊT PARTICULIER

ORGANISMES DE LA CABANE EN BOIS ROND

Plusieurs de nos membres, particulièrement les nouveaux membres ainsi que les visiteurs se questionnent sur les organismes que l'on retrouve à la Cabane en bois rond. Il y a souvent de la confusion et la distinction entre certains organismes n'est pas toujours claire. Voici donc certains renseignements sur les différents organismes afin de mieux situer l'ARO dans cet ensemble.

Il faut savoir que l'**ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)**, qui occupe le **local 302**, n'est pas propriétaire mais locataire de la Cabane. L'ARO doit négocier la disponibilité des salles pour ses cours, ses conférences et autres activités.

La **FONDATION POUR LES ÂNÉS DE L'OUTAOUAIS (FAO)**, qui occupe le **local 108**, est le propriétaire de la Cabane et en assure la gestion administrative via la **Cabane des aînés de l'Outaouais (CAO)**.

Voici la liste des autres organismes :

| | | |
|---|------------------|----------------------------|
| Centre d'entraide aux aînés (CEA) Organisme qui aide les personnes âgées en légère perte d'autonomie (secteur Hull). | Local 101 | Tél. (819) 771-6609 |
| Les Habitations partagées de l'Outaouais (HPO) Service de jumelage pour les personnes intéressées à partager un même toit (entraide) | Local 109 | Tél. (819) 771-6576 |
| La Corporation des aînés de l'Outaouais (CORPO) Jeux intérieurs et extérieurs, danse de ligne, cours d'histoire de l'art, etc. | Local 113 | Tél. (819) 776-6015 |
| Mouvement des aînées (FADOQ) Regroupement régional des aîné(e)s et des clubs d'âge d'or de l'Outaouais. | Local 111 | Tél. (819) 777-5774 |
| Association Nationale des retraités fédéraux (A.N.R.F.) – section Outaouais. Protection des pensions et des droits acquis des aîné(e)s. | Local 115 | Tél. (819) 776-4128 |
| Association québécoise des retraités provinciaux (A.Q.R.P.) Protection des pensions et des droits acquis des aînés. | Local 307 | Tél. (819) 281-3719 |
| Table de concertation des Aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) Assure la coordination des actions entre les organismes qui œuvrent auprès des aînés. | Local 112 | Tél. (819) 772-1110 |
| Les Diabétiques de l'Outaouais Inc. Affilié à l'Association du diabète du Québec Inc. | Local 301 | Tél. (819) 770-0442 |

Si vous désirez plus d'information, vous pouvez communiquer directement avec les organismes qui vous intéressent.

Chères membres,

Trois mois se sont déjà écoulés depuis mon arrivée à l'Académie des retraités. Que le temps passe vite!! J'aimerais vous remercier pour les mots de bienvenue, les poignées de mains et les nombreux sourires. Comme vous le savez, je vous donne des nouvelles de l'Académie par l'entremise du Message du mardi. Pour ceux et celles qui lisent ce message hebdomadaire, j'aimerais vous encourager à continuer de me faire part de vos commentaires et suggestions. Lors de votre prochaine

visite au bureau de l'ARO, je vous invite à prendre quelques minutes afin de venir me saluer en personne!

Au plaisir,

Martin Picard,
votre agent à la programmation
aro2.mpicard@videotron.ca



RECETTES

BRIE FONDANT AUX TOMATES SÉCHÉES

½ tasse de tomates séchées dans l'huile et hachées en morceaux

Huile de tomates séchées

2 échalotes hachées finement

2 gousses d'ail hachées finement

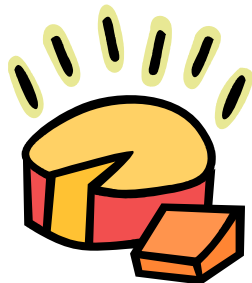
1 c. à table de basilic frais ou ½ c. à thé séché

¼ tasse de persil frais ou 2 c. à table séché

Poivre noir

1 meule de Brie avec la croûte

Pain baguette



Dans un poêlon **chauffer** un peu de l'huile des tomates.

Ajouter les échalotes et **cuire** jusqu'à ce qu'elles ramollissent, **ajouter** l'ail, **cuire** une minute, **ajouter** les tomates séchées, **cuire** 2 minutes.

Enlever une tranche sur le dessus du Brie.

Mettre le morceau du bas sur une plaque tapissée de papier d'aluminium

Étendre la moitié de la préparation sur le fromage.

Placer la petite partie, croûte en bas, sur la préparation et **verser** ce qui reste de la préparation sur le dessus.

Réfrigérer 30 minutes (couvrir d'une pellicule de plastique).

Cuire au centre du four à 420 degrés environ 20 minutes à découvert.

Servir avec des croûtons.

Wow!!!succulent.

Gisèle Bisson

MARMELADE DE POMMES ET DE CITRONS

Voici une petite recette pas compliquée et qui met du « zeste » sur vos toasts du matin.

Ingrédients :

4 citrons

12 pommes moyennes

3 tasses d'eau

6 tasses de sucre



Couper les citrons en tranches minces en enlevant les pépins. Faire tremper dans l'eau au moins 6 heures.

Peler et épépiner les pommes et les couper en tranches minces.

Ajouter le sucre et **combiner** le tout dans un grand faitout. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes. (Un peu d'eau peut être ajouté si nécessaire.)

Verser dans des pots chauds et stérilisés.

N.B.

- La quantité de sucre peut être diminuée selon le goût, si vous conservez la marmelade dans le frigo.
- Une cuillère à thé de gingembre râpé peut être ajoutée pour ajouter un peu de piquant.

Monique Slobodian

Petite histoire

« Aujourd'hui, j'étais dans l'autobus avec papa, raconte Gabriel, et il m'a dit de laisser la place à une dame... »

— C'est très bien, lui dit sa maman. Tu as fait une bonne action.

— Oui, surtout que j'étais sur les genoux de papa! »



Retour